REGLA DE VIDA DE UN BUEN CRISTIANO - P. VILARIÑO

Sacado de su "Devocionario Completo"

1. Lo primero que debes procurar es evitar todo pecado mortal. Y como esto depende de no meterse en ocasiones de pecado, debes procurar evitar todas las ocasiones de ofender a tu Dios.
2. Lo segundo que debes evitar es cometer ningún pecado venial; sobre todo, deliberadamente.
3. En evitando el pecado, no estás obligado a otra cosa. Pero conviene que hagas lo siguiente:

Cada día.

4. Retirarte temprano a tu casa y familia y acostarte a tiempo y, a poder ser, a hora fija.
5. No dormir demasiado (no más de ocho horas, regularmente) y levantarte, a poder ser, a hora fija.
6. Oír misa todos los días, y mejor con el devocionario, porque, si no, te distraerás fácilmente.
7. Comulgar todos los días en misa. Y más si eres hombre, y aunque seas niño y no sientas fervor.
8. Si puedes, medita un cuarto de hora. Para ello te pondré después un modo fácil de hacerlo.
9. Trabaja la mayor parte del día. Si tienes necesidad, por ella; si no la tienes, por virtud.
10. Toma el necesario descanso y recreo. Los doctores de Salerno decían que la vida más cómoda y sana era la de los tres ochos. Ocho horas de dormir, ocho de trabajar y ocho para todo lo demás: comer, hablar, arreglarse, leer, etc. Muchos tienen que trabajar más y dormir menos;

pero otros tienen vicio de trabajar poco y dormir mucho.
11. Reza el rosario todas las noches, y mejor en familia, sin dilatarlo mucho .
12. Lee algún libro bueno e instructivo.
13. Haz antes de acostarte un poco de examen de tu conducta durante el día, según se dirá (pág. 11).

Cada semana.

14. No dejes de descansar el domingo, porque lo manda Dios y te hace falta para la salud.
15. No dejes de oír misa entera en las fiestas.
16. Si no comulgas cada día, comulga cada semana y los días de fiesta.
17. No deberás contentarte con la misa; haz una visita al Señor, oye algún sermón o el catecismo del párroco, asiste a la misa mayor o a alguna función y lee algún libro de doctrina cristiana.
18. Diviértete, pero no en malas diversiones. La mejor diversión es en familia y con amigos buenos .
19. El sábado haz algún obsequio a la Virgen.

Cada mes.

20. Si no comulgas cada día ni cada semana, al menos comulga cada mes.
21. Emplea un rato en un día del mes en considerar cómo vives y si te haces mejor o peor.

Cada año.

22. Cada año convendría hacer los ejercicios espirituales de San Ignacio, o en algún retiro como Loyola, donde se dan muchas veces, o en el pueblo, donde los dan públicamente, como suelen.

23. No dejes de comulgar por Pascua y de examinar cómo va tu religión, si a mejor o a peor.

En todo tiempo.

24. Busca en todas las cosas agradar a Dios.
25. Haz todo el bien que puedas a otros.
26. Procura pertenecer a alguna Congregación.
27. Nunca te acuestes en pecado mortal.
28. Vive siempre como quien ha de morir.